

¿Ve usted que se hacen las siguientes prácticas?



Alimentación infantil

- _____ A los bebés (bebés menores de 12 meses de edad) se les da de comer sólo leche materna o fórmula, nunca leche de vaca.
- _____ A los bebés se les da de comer cuando tienen hambre y se les permite dejar de comer cuando muestran señales de estar llenos.
- _____ Los proveedores de cuidado y maestros siempre tienen a los bebés en los brazos cuando les dan un biberón con leche materna o fórmula (la misma fórmula que se usa en casa).
- _____ Se les anima a las madres a dar el pecho en sitio si es posible, y madres que amamantan son bienvenidas.
- _____ A los bebés no se les da comida sólida en un biberón o alimentador infantil a no ser que la alimentación esté escrita en el plan de cuidado del bebé por el proveedor principal de cuidado médico del niño.
- _____ A los bebés se les ofrece comida sólida no antes de los cuatro meses de edad, y preferiblemente alrededor de los seis meses de edad, como se haya acordado con sus familias.



Comidas y bebidas específicas

- _____ A los niños (niños mayores de 12 meses de edad) se les sirve jugo de fruta del 100% sin diluir en cantidades pequeñas, de 4 a 6 onzas; no se les da jugo a los bebés.
- _____ A los niños no se les da comidas o bebidas concentradas endulzadas (ejemplo: golosinas, refrescos gaseosos, ponche de fruta).
- _____ Los menús incluyen granos integrales, verduras, frutas, pollo, pescado y frijoles, apropiados a la edad, y evitan comida salada y frita así como grasas trans y saturadas.
- _____ Desde los dos años de edad, a los niños se les sirve leche pasteurizada descremada o del 1% a no ser que la leche entera esté escrita en el plan de cuidado del niño por el proveedor principal de cuidado médico del niño.
- _____ Agua potable, limpia y salubre está fácilmente disponible todo el día y se les anima a los niños a tomarla.



Planes y políticas nutricionales

- _____ Se han desarrollado menús y pautas por escrito para las comidas para cumplir con los requisitos nutricionales de los niños.
- _____ A los niños se les sirve porciones apropiadas a la edad que cumplen con los requisitos nacionales* para niños en cuidado y educación infantil. *Child and Adult Care Food Program (Programa de comida para niños y adultos en cuidado), US Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de E.U.)
- _____ A los niños pequeños y bebés mayores se les anima a comer solos. Los proveedores de cuidado se sientan con ellos y supervisan el uso de tazas, cucharas y tenedores de tamaño para niños y el uso de los dedos.



Conducta y socialización

- _____ La hora de la comida es relajada y agradable – un tiempo cuando los adultos y niños conversan y comparten oportunidades de platicar y aprender uno del otro.
- _____ Los niños mayores participan en servir comida y en poner y recoger las mesas.
- _____ A los niños no se les fuerza o soborna para que coman (la comida no se usa como recompensa o castigo) y comen sólo cuando están sentados.



Oportunidades de enseñanza para niños mayores de 2 años de edad

Los proveedores de cuidado y maestros promueven la buena nutrición, incluyendo regularmente temas de nutrición en el currículum, tales como:

Comer alimentos saludables

Los alimentos que contienen vitaminas y cómo nos benefician

Cómo y en dónde crecen las frutas y vegetales

¿Qué es la pirámide alimenticia?

Por favor vea: <http://teamnutrition.usda.gov/Resources/TwoBiteClub.pdf>



Cómo pueden las familias ayudar a los proveedores de cuidado y maestros a promover la buena nutrición:

- Nunca acueste a su bebé con un biberón, aunque sólo contenga agua. Es una costumbre difícil de desaprender y le causa dificultades al proveedor de cuidado que no le da a su hijo el biberón en la cuna.
- Sirva comida nutritiva en casa. Usted puede poner el ejemplo y enseñar buenos hábitos, comiendo usted comida saludable.
- Anime a los niños pequeños a probar nuevos alimentos, mostrando usted entusiasmo al probarlos y haciendo la hora de la comida divertida. Planee las comidas y refrigerios, vaya de compras y cocine con los niños mayores.
- Pregunte al proveedor principal de cuidado médico de su hijo si él/ella estaría dispuesto a hacer una presentación en una reunión familiar sobre la importancia de comer saludablemente.
- Para celebrar las ocasiones especiales de su hijo, hable con el proveedor o maestro de su hijo sobre lo que es apropiado. ¿Fruta fresca? ¿O cosas como libros, CDs, o una corona y capa lavable de cumpleaños?
- Considere una olla de cocción lenta como un regalo para el proveedor de cuidado o maestro. Esto reduce el tiempo que él/ella tiene que estar en la cocina.

Recursos Adicionales

Bright Futures in Practice: Nutrition (Futuros brillantes en práctica: Nutrición)

<http://www.brightfutures.org/nutrition/pdf/index.html>

Child and Adult Care Food Program (CACFP) (Programa de comida para niños y adultos en cuidado)

<http://www.fns.usda.gov/cnd/Care/default.htm>

Dietary Guidelines for Americans 2010 (Guías alimentarias para los estadounidenses 2010)

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>

Making Food Healthy and Safe for Children, 2nd Ed. (nota: podría tomar algún tiempo bajarlo si usted no cuenta con servicio de Internet de banda ancha)

http://nti.unc.edu/course_files/curriculum/nutrition/making_food_healthy_and_safe.pdf

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education. 2010. La prevención de la obesidad infantil en los programas de cuidado y educación infantil – Normas selectas de Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs, 3rd Edition.

http://nrckids.org/CFOC3/PDFVersion/preventing_obesity.pdf

Organizaciones Adicionales

The Child Care Nutrition Resource System (Sistema de recursos nutricionales para el cuidado infantil)

<http://www.nal.usda.gov/childcare/>

The Food and Nutrition Information Center (Centro de información de comida y nutrición)

<http://www.nal.usda.gov/fnic/>

Lista de revisión familiar para la nutrición en el cuidado y educación infantil está basada en *La prevención de la obesidad infantil en los programas de cuidado y educación infantil – Normas selectas de “Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards, 3rd Ed.”* (Caring for Our Children, 3rd Ed. está por publicarse en 2011) American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, and National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education.

Renuncia de responsabilidad: Este material es con propósitos de referencia únicamente y no se usará como sustituto de consulta médica o dental, ni se usará para autorizar acciones más allá de la licenciatura, capacitación o habilidad de alguna persona.